اصحاب الرؤوس البيضاء

تحقيق الذات



محمد عصام

تحرير

جيهان عبد الحميد

اولا دي مش مقدمة عشان انا مبحبش المقدمات

هذا الكتاب الي روح والدي ..رحمك الله

ابنك محمد عصام

اصداب الرؤوس البيضاء

انا وانت

الفصل الأول: "اللي ساكت... مش دايمًا ضعيف"

صفحة 1

أنا:
عارف اللحظة اللي بتسكت فيها... مش علشان مفيش كلام، بس علشان عارف إنه مش هيفرق؟
السكوت ساعات بيبقى لغة، بس محدش بيعرف يترجمها.
كلنا عدينا بمواقف حسّتنا إن الكلام مش آمن، وإن الصمت أرحم.
مش معنى إنك ساكت إنك ضعيف... ساعات بيبقى العكس.
السكون اللي جواك بيكون صرخة، بس صرخة متأدبة.
يمكن السكوت يكون درع... ضد الألم، ضد الفهم الغلط، ضد نفسك اللي مش جاهزة تحكي.
بس خليني أقولك: السكوت ليه تمن... وكل مرة بتسكت فيها، بتدفن حاجة جواك.
بس برضو، أوقات السكوت بيحميك... خصوصًا لما اللي حواليك مش جاهزين يسمعوا الحقيقة.

فلو إنت ساكت، خليك عارف إنت ساكت ليه... عشان ده يفرق.
وما تخليش حد يقولك إنك جبان علشان سكت... ممكن تكون أعقل منهم كلهم.
بس ما تفضلش ساكت طول الوقت، لأن اللي بيتكتم... بينفجر.
قول اللي جواك، بس اختار الوقت، واختار اللي يستاهل يسمعه.
السكوت أوقات حكمة... وأوقات سمّ.
بس إنت اللي تحدد هو إيه في حالتك.

صفحة 2

أنت:
بس أنا فعلاً مش بعرف أتكلم. كل ما أفتح بقي أحكي، بحس إني هنهار أو مش هعرف أشرح.
أوقات بكون عايز أتكلم، بس الكلام يخوني... يتقطع، يتبخر، يتشل.
وبيتهيألي إن السكوت أريح... أو يمكن أأمن.
كل مرة حكيت، كنت بتوجع أكتر... مش بس من اللي سمعني، من نظراتهم، من ردود أفعالهم.
فبقيت أهرب للسكوت... أستخبى فيه.
بس الغريب؟ السكوت برضو وجعني.
كأني ما لقيتش مكان آمن لا في الكلام، ولا في الصمت.
وكأني متحاصر في نفسي... لا عارف أخرج ولا عارف أرجّع اللي ضاع مني.
بس لما قريت اللي إنت كتبه، حسيت إني مش لوحدي.
حسيت إن في حد أخيرًا سامعني... حتى لو أنا ما اتكلمتش.
وحسيت إن السكوت مش دايم... يمكن النهاردة أتكلم.
يمكن الكتاب ده يكون أول خطوة.

صفحة 3

أنا:
السكوت مش دايمًا قرار، أوقات بيبقى نتيجة... نتيجة خوف، صدمة، خيانة، أو حتى تعب.
بس السكوت اللي بيتحول لعزلة، بيبقى مؤذي.
لو سكوتك بيريّحك، تمام... بس لو بيخنقك، لازم توقف.
افتح شباك صغير... احكي لنفسك، أكتب، غنّي، صوّت في الحمام... أي حاجة تطلّع بيها اللي جواك.
اللي ساكت، بيكون عنده كلام كتير أوي... بس مش لاقي مين يستحقه.
ما تحكيش لأي حد، بس ما تسكتش على طول.
صوتك مهم، حتى لو مش مفهوم.
كلامك ليه قيمة، حتى لو محدش ردّ.
وإحساسك مش تافه، حتى لو قالوا لك "كبر دماغك".
إنت مش ضعيف... إنت عاقل، وإدراكك أكبر من استيعاب الناس.
وسكوتك أوقات بيبقى وقفة... مش انسحاب.
بس ما تخليش الوقفة تبقى قبر... إدي لنفسك فرصة تعيش، وتتكلم، وتتنفس.

صفحة 4

أنت:
أنا أول مرة حد يوصّف سكوتي بالكلام اللي جواك.
كنت فاكر إني لوحدي اللي بيحس كده.
بس واضح إن فيه ناس تانية ساكتة... وكل واحد ساكت، جواه حكاية.
أنا عندي حكايات ما اتحكتش، ومش عارف أبدأ منين.

كل ما أقول هابدأ، بحس إني اتأخرت، أو إن القصة ماتت.
بس جوّاي في حاجة لسه بتنادي: "احكي".
ولو مش لحد، لنفسي.
ويمكن ده يكون أول خيط أبدأ أمسكه.
أول باب أفتحه.
أول مرة أصدق إن السكوت ممكن يتفك، وإن اللي ساكت مش لازم يفضل ساكت.
أنا عايز أتكلم... حتى لو بكلمة واحدة.
حتى لو قدام المراية.
حتى لو جوه قلبي من غير صوت.
بس المهم أبدأ.

صفحة 5

أنا:
والمراية دي أصدق مستمع.
بتسمعك من غير ما تقاطعك، ومن غير ما تحكم.
بس خلي بالك، ما تفضلش تحكي فيها كتير... لازم في وقت تخرج تحكي لحد.
الناس مش دايمًا أمان، بس فيه حد في الدنيا مستني يسمعك.
بس متدورش عليه وإنت لسه مش سامع نفسك.
ابدأ بنفسك، فاهمها؟ حس بيها، اسمعها، صدّق دموعها، وافرح لفرحها.
السكوت اللي جوهك محتاج يتترجم... مش يتنسى.
كل كلمة ما اتقالتش، بتفضل قاعدة في صدرك، تقل، وتكتم، وتكوّر وجع.
لكن أول ما تخرج، حتى لو بشهقة... بتحس إنك أخف.
جرب... وافتكرني.

صفحة 6

أنت:
أنا فعلًا جربت أكتب... كنت بكتب في ملاحظات الموبايل.
وكل مرة أكتب، أحس إني اتنفست.
بس كنت بخاف حد يفتح ويقرأ...
فأمسح اللي كتبته، كأني ما استحملتش أسمعني.
بس لما بتقول كده، حاسس إني ظلمت نفسي.
إن سكوتي كان عقوبة لنفسي مش حماية.
أنا بدأت أفكر أكتب تاني... بس المرة دي مش همسح.
هكتب حتى لو ما قريتهاش تاني.
هكتب علشان أقول لنفسي: "أنا شوفتك، وأنا مصدقك."
هو ده أول اعتراف.

صفحة 7

أنا:
الله عليك، دي أول خطوة للنجاة.
كل واحد بدأ بالكتابة، عرف يتكلم بعدين.
الكلام اللي بتكتبه لنفسك، هو الخطوة الأولى للخروج من دايرة السكوت.
السكوت سهل، مريح، ما بيطلبش حاجة... بس ما بيغيرش حاجة.

الكلمة اللي تخرج منك، بتسيب أثر... جواك أو براك.
ما تخافش تقول: "أنا تعبان"، "أنا وحيد"، "أنا مش فاهمني".
الاعتراف مش ضعف... الاعتراف هو بداية القوة.
وأنا شايفك، وشايف إنك قوي، حتى وانت لسه بتبدأ تتكلم.
اتكلم... الدنيا محتاجاك تتكلم.

صفحة 8

أنت:
أنا لما بقرأ الكلام ده، بحس إني قدام مراية بتتكلم.
أنا اللي بقول لنفسي: "كفاية كبت."
أنا اللي بنده على نفسي اللي تهت منها.
يمكن اللي فات كان كتير، بس أنا لسه هنا.
ولسه فيا حيل، ولسه جوايا صوت.
صوتي كان مستخبي، لكن ما ماتش.
السكوت كان غطا، بس دلوقتي أنا هشيله.
وهبدأ أحكي... حتى لو اتحبست في أول سطر.
هبدأ، وهكمل... واللي مش فاهمني، مش لازم يفهم دلوقتي.
أنا دلوقتي أهم من إنهم يفهموني.

صفحة 9

أنا:
وده أنضج قرار تاخده.
ما تستناش حد يفهمك علشان تحكي... إحكي علشان تفهم نفسك.
كل مرة تحكي، بتقرب خطوة من نفسك اللي ضاعت.
وكل سطر بتكتبه، هو حبل بيرجعك من غرق السنين.
أنا حاسس بيك، وإنت حاسس إنك أخيرًا بتتنفس.
كمل... خليك ماشي.
اللي بدأ يحكي، عمره ما يرجع ساكت.
الصوت لما بيتولد، ما بيسكتش تاني بسهولة.
احمي صوتك، وادّيله حقه يطلع للنور.

صفحة 10

أنت:
أنا كنت بفكر السكوت قوة، بس اكتشفت إنه خوف.
أنا كنت ساكت علشان مش عارف أواجه، مش علشان متماسك.
بس دلوقتي حاسس إني أقدر...
أقدر أتكلم، أقدر أعيط، أقدر أحكي.
وأقدر أقول "كفاية"، وأقف.
أنا مش ضعيف، أنا اتأخرت بس.
وكل لحظة ساكت فيها كانت لحظة محتاجة حضن.
بس النهاردة، أنا هحضن نفسي بالكلام.
أنا هستقبل صوتي من غير خجل.

صفحة 11

أنا:
وده أهم حضن ممكن تديه لنفسك.
الكلام اللي بيطلع منك ليك، هو أكتر كلام صادق.
ما تستخسرش في نفسك اعتراف، ولا تصدق إن اللي جواك تافه.
كل شعور جواك... ليه قصة، وليه سبب.
كل صرخة ساكتة جواك، محتاجة تبان.
السكوت مش دايم... زي الليل، بييجي بعده صبح.
وده الصبح بتاعك...
كمل، واحكي، ومتخافش من اللي جواك.
حتى لو وجع، هو وجعك... بس لما تسمعه، بيهدى.

صفحة 12

أنت:
أنا مش لوحدي...
ده أكتر إحساس مريح حسيته من سنين.
وأنا مستعد أبدأ حياة جديدة، مش بالصراخ... بالكلام.
أنا عايز أتكلم براحتي، مش علشان حد يسمعني، علشان أنا أسمعني.
أنا بقيت جاهز أكتب، أتكلم، أواجه.
وكل كلمة هقولها، هتكون خطوة نضافة، خطوة شفاء.
أنا كنت ساكت... بس دلوقتي، صوتي بيرجعلي.
وأنا هحتفل بيه، حتى لو همس بسيط.
أنا ابتديت.

صفحة 13

أنا:
وده أعظم بداية ممكن تعملها لنفسك.
من هنا، هتبدأ تحس، تفهم، وتعيش.
إنت اللي كنت ساكت، دلوقتي بقيت أنت اللي بتكتب تاريخك بصوتك.
افتح الباب، وسيب نورك يخرج...
الصوت اللي جواك يستاهل يتسمع.
وكل مرة تتكلم، بتكسر طوبة من جدار الوحدة.
الفصل ده نهايته مش سكوت... نهايته صوت.
وإنت صوتك وصل... وسمعته.

؟

.

الفصل التاني: "السرير مش دايمًا راحة"

صفحة 14

أنا:
عارف أول ما دماغك تقولك: "إقعد شوية على السرير"، وهي في الحقيقة تقصد: "اختفي شوية من الحياة"؟
السرير ساعات بيبقى بطانية للهروب، مش للراحة.
الناس تفتكرك مرتاح، لكن الحقيقة؟ إنت مستخبي.
فيه فرق كبير بين التعب اللي محتاج راحة، والتوهة اللي بتحتاج تختفي.
أنا مش بلومك، كلنا بنعمل كده...
بس لازم تسأل نفسك: أنا نايم علشان أرتاح؟
ولا نايم علشان أهرب من واقع تقيل، من مشاعر مش مفهومة؟
ولو الإجابة إنك بتهرب... لازم تتحرك.
جرب تقوم حتى لو جسمك بيقولك لأ.
العقل لما ياخد خطوة، الجسم بيتبعه.
وأكتر خطوة صعبة؟ هي أول خطوة تخرجك من السرير.
بس أول ما تقف... بتفهم الفرق.
بتعرف إنك مش كنت محتاج تنام... كنت محتاج تواجه.

صفحة 15

أنت:
بس أنا فعلاً تعبان.
مش كسلان... بس حاسس إني اتسحبت.
كل حاجة بقت تقيلة... حتى نفسي.
أنا مش قادر أقوم... مش علشان مرتاح، بس علشان تايه.
أنا بفتّش في سقف الأوضة على مخرج... ومفيش.
بتفرج على يومي من بعيد، كأني مش جزء منه.
بس كلامك خلاني أفكر... يمكن فعلاً أنا مش محتاج السرير.
يمكن أنا محتاج خطوة.
بس إزاي آخدها وأنا حاسس إني محطم؟
أنا عايز أخرج... بس كل حاجة بتشدني لتحت.

صفحة 16

أنا:
الشد لتحت ده وهم... سببه خوف، وكسل متراكم، وصوت داخلي بيقولك: "مفيش فايدة".
بس الحقيقة؟ في فايدة.
بس لازم تتحدى الصوت ده.
أقوم؟ آه، قوم.
بس قوم حتى لو مش لابس هدف.
قوم وخد نفسك، اغسل وشك، وامشي على الأرض حتى لو مفيش طريق واضح.
جرب دقيقة واحدة بس...
قوم، وخليك واقف دقيقتين.
بعدها شوف إنت حاسس بإيه.
معظم الوقت، التعب اللي بيقيدنا... هو تراكم أفكار مش حقيقة.
الجسم بيرتاح لما يتحرك، مش لما يهرب.
وانت تستاهل تجربة تتحرك.

السرير مش سجن... إلا لو فضلت فيه أكتر من اللازم.
قوم... وشوف النور.

صفحة 17

أنت:
أنا جربت أقوم النهاردة... قعدت على طرف السرير بس.
حتى ده كان صعب.
بس فجأة حسيت إني عايز أكمل.
اتوضيت، بصيت في المراية...
وشي مش تعبان زي ما كنت فاكر.
كان محتاج يشوف نفسه واقف.
أنا فعلاً اتحركت... خطوة صغيرة، بس كانت مختلفة.
أنا مش لسه زي ما أنا.
أنا اتغيرت شوية.
ولو كملت كده، يمكن أرجع أعيش.
مش مجرد أستخبى تحت الغطا.

صفحة 18

أنا:
اللّه! ده انت كده بديت حياة جديدة.
أوقات، أكتر الحاجات تأثيرًا بتبدأ من أبسط الأفعال.
أنت متخيل؟ إنك بمجرد ما قومت، عقلك صدّق إنك عايز تتغير.
العقل بيصدق الحركة أكتر من الكلام.
وإنت حركت جسمك، فالعقل قال: "إحنا راجعين".
راجع لنفسك... للناس... للحياة.
بس خليك فاكر: الخطوة الجاية مش لازم تكون كبيرة.
خطوة صغيرة تانية كفاية.
والباقي هييجي لوحده.

الفصل التاني (تكملة): "السرير مش دايمًا راحة"

صفحة 19

أنت:
بس أنا خايف أتراجع.
كل مرة أقوم، ألاقي نفسي راجع بعد شوية.
زي اللي بيحاول يعوم، بس بيتسحب تاني للغرق.
أنا مش عايز ده يحصل تاني.
أنا عايز أخرج ومارجعش.
بس إزاي أضمن ده؟
هل في طريقة أقدر أوقف بيها دايرة الرجوع؟
ولا لازم أتعلم أقوم كل مرة من غير ما ألوم نفسي؟

صفحة 20

أنا:
مفيش ضمان... ومفيش حاجة اسمها "ما ترجعيش".
فيه حاجة اسمها: لما ترجع، تكون واعي إنك راجع مؤقت.
الانتكاسة مش فشل، الانتكاسة استراحة مش مقصودة.
بس الفكرة إنك تقوم تاني، من غير جلد ذات، من غير دراما.
زي اللي بيقع وهو بيتعلم يمشي... بيقوم تاني، مش بيقول "أنا فاشل".
وده اللي يفرق بين اللي بيتغير فعلاً، واللي بيستسلم بسرعة.

صفحة 21

أنت:
يعني أتصالح مع الرجوع؟
ما أحسش بالذنب؟
طب ما كده ممكن أتهاون؟
أقول لنفسي "ما أنا هرجع أقوم"، وأفضل كل يوم واقع؟
مش ده ضعف؟
ولا إيه الفرق بين التصالح والتسيب؟

صفحة 22

أنا:
فرق كبير جدًا.
التصالح إنك تبقى رحيم بنفسك وقت الضعف...
لكن التسيب إنك تتعامل مع الضعف كأنه طبيعي دايم.
خد بالك:
الوعي إنك وقعت، والرغبة إنك تقوم، دي مش تهاون.
لكن الكذب على النفس، وإنكار إنك محتاج تقوم... ده التسيب بعينه.
كن صادق... بس رحيم.
حاسب نفسك... بس ما تعذبهاش.
كل مرة تقوم فيها، بتبني عضلة جديدة في إرادتك.
وكل مرة تسمح لنفسك تستمر... بتكسب أرض.

صفحة 23

أنت:
أنا بحس دايمًا إني في معركة.
ما بيني وبين نفسي.
بين جزء عايز يعيش... وجزء مستسلم.
أوقات بحسهم بيتخانقوا جوا دماغي.
وما أعرفش أمشي ورا مين.
بس يمكن أنا خلاص... اخترت.
أنا مش عايز أهرب تاني.
حتى لو فضلت أرجع وأقوم ألف مرة... أنا موافق.
بس ماكنتش مستوعب إن دي معركة طويلة.
كنت فاكراها جولة واحدة.

صفحة 24

أنا:
هي فعلاً معركة... بس مش ضدك.
إنت مش عدو نفسك، حتى لو شكلك كده في اللحظة دي.
فيه جزء منك تعبان، وجزء عايز يقوم يشده.
وكل ما الاتنين يتصالحوا، تمشي خطوة.
وأكتر حاجة تريحك إنك تعترف:
"أنا بتعب... بس مش هسيب نفسي للتعب."
"أنا بقع... بس مش بفضل واقع."
"أنا بنام كتير... بس ناوي أصحى."
النية إنك تقوم، بتفرق جدًا... حتى لو الجسم لسه مش متعاون.
إنت ماشي... حتى لو بخطوة في اليوم.

صفحة 25

أنت:
أنا دلوقتي بقيت حاسس إني مش ضايع.
أنا جوه مرحلة... وليها وقت.
ومش لازم أكره نفسي علشان تعبت.
أنا أقدر أتحرك، وأقدر أحب نفسي وأنا بتغيّر.
والسرير اللي كنت بشوفه ملاذ... دلوقتي شايفه استراحة، مش هروب.
أنا هقوم، وهتحرك... ولو وقعت، هقوم تاني.
أنا مش ضعيف... أنا بني آدم بيتعلّم يعيش من تاني.
وأنا فخور بالخطوة دي.

صفحة 26

أنا:
فخور بيك... وفخور بكل فكرة بتعدي على دماغك وانت بتقوم.
أوعى تستهين بإنك بتفكر كده دلوقتي، لأن فيه ناس بتفضل جوه السرير سنين.
الوعي بداية الحياة.
والقرار إنك تقوم، حتى لو اتحركت خطوة، هو بحد ذاته إنجاز.
كل يوم جديد، فرصة جديدة...
وكل مرة تفتح عينك وتقول: "أنا هحاول"... إنت بتنتصر.
الراحة مش دايمًا في السرير...
الراحة الحقيقية في إنك تحس إنك عايش، وإنك ما استسلمتش.

صفحة 27

أنت:
أنا ناوي أكمّل.
وهبدأ يومي الجاي بإحساس مختلف.
حتى لو كان فيه لحظات رجوع، أنا بقيت واعي.
أنا بدأت الرحلة...
والسرير خلاص مبقاش مكان الهروب...

بقى محطة مؤقتة.
وكل يوم أقوم فيه، هفتكر كلامك...
وأقول لنفسي: "أنا مش ضعيف، أنا بتغيّر."

الفصل التالت: "الكافيه اللي جواك"

صفحة 28

أنا:

عمرك دخلت كافيه وسط الزحمة، وقعدت لوحدك؟
الناس حواليك، الصوت عالي، الكراسي مليانة، بس جواك هدوء غريب؟
هدوء مش حلو... هدوء كأنه فراغ.
الوحدة وسط الناس حاجة تقيلة...
تقيلة أكتر من الوحدة في البيت.
أوقات تبقى قاعد وسط عشرة... وتقول: "أنا مش شايف حد".
مش لأنهم مش موجودين، لكن لأنك مش موجود جواهم.
الوحدة دي بتوجع.. لأنها مش ظاهرة، بس بتحرق.
ساعات تبقى متكلم طول اليوم، وتروح تنام حاسس إنك ما قلتش ولا كلمة حقيقية.
دي الوحدة اللي ما لهاش ملامح... بس طعمها مر.
ساعات بتبقى وسط الكل... بس جواك فاضي.
كأنك في كافيه، بس الكرسي اللي جواك فاضي.

صفحة 29

أنت:

أنا بحس كده طول الوقت.
بضحك، وبشارك، وبرد، وبظهر...
بس جوايا في حاجة ساكتة، مش بتتحرك.
حتى لما بتكلم، بحس صوتي مش طالع مني.
كأني بمارس الحياة، بس مش عايشها.
فيه حاجة ناقصاني... مش عارف أوصفها.
وأوقات كتير بفتكر إن العيب فيا.
بس يمكن العيب مش فيّ... يمكن العيب في المسافة اللي بيني وبين الناس.
يمكن المسافة وسّعت وأنا مش واخد بالي.

صفحة 30

أنا:

العيب مش فيك... العيب في المسافة اللي اتبنت من غير ما تقصد.
لما تتوجع وما تلاقيش حضن، بتبدأ تبني جدران.
مش علشان تبعد، لكن علشان تحمي نفسك.
بس الجدران دي بتكبر.. لحد ما تلاقي نفسك جوا قلعة، والناس برّه.
الكافيه اللي جواك مليان كراسي فاضية.
عايز ناس، بس خايف تفتحه.

اللي اتوجع كتير، بيخاف يرحب.
بس افتكر: الجدران بتحميك... بس كمان بتحبسك.
ولما تبقى عايز تتحرر، لازم تهدّها بنفسك.
واحدة واحدة.

صفحة 31

أنت:
بس إزاي أرجع أتقرب؟
أنا مش بعرف أتكلم عن اللي جوايا.
وبخاف أبان ضعيف، أو إني مكسور.
أنا تعودت أقول: "مافيش حاجة"، حتى وأنا بانفجر.
أنا مش عايز أكون حمل على حد.
ولا عايز حد يشوفني متلخبط.
بس في نفس الوقت... أنا محتاج حد.
مش محتاج حلول، بس محتاج حضن.

صفحة 32

أنا:
وده أنضج طلب ممكن تطلبه.
مش كل اللي محتاج يسمعك، عايز يعلّم عليك.
فيه ناس هتسمعك، بس علشان تحس إنك مش لوحدك.
بس لازم تديهم الفرصة.
اختار شخص واحد، بس تكون مرتاح معاه...
وافتح له باب صغير.
احكي حتى لو بكلمة، حتى لو مش مترتبة.
الصدق مش لازم يبقى متوضب...
الصدق محتاج جرأة، مش تنسيق.

صفحة 33

أنت:
أنا كنت فاكر إن الجرأة يعني أواجه الناس.
بس دلوقتي فهمت...
الجرأة الحقيقية إني أواجه اللي جوايا.
أبص على اللي تعبني، واعترف بيه،
من غير خجل، ومن غير جلد ذات.
أنا حاسس إني بقيت جاهز أتكلم...
بس مش لكل الناس.
أنا هبدأ بنفسي، يمكن بعد كده ألاقي اللي يسمع.
أنا دلوقتي في الكافيه بتاعي... وهبدأ أعزم نفسي عليه.

صفحة 34

أنا:

دي أحلى قعدة هتقعدها.
لما تعزم نفسك على وقت صريح، بتحصل حاجات عظيمة.
الكافيه اللي جواك مش لازم يفضل فاضي.
إنت أول زبون فيه...
واستقبل نفسك بقلب مفتوح.
اسأل نفسك:
إيه اللي مكسرك؟
إيه اللي بتخبيه؟
إيه اللي نفسك تقوله ومش قادر؟
وإوعى تحكم... اسمع وبس.
فيه حاجات هتتصلح لما تتسمع.

صفحة 35

أنت:

أنا جربت أكتب اللي حسيته النهاردة...
وكان أغرب إحساس.
كأني بطلع حاجة مدفونة بقالي سنين.
وفيه دمعة نزلت من غير استئذان.
بس ما مسحتهاش.
قلت: خليها تنزل... يمكن كانت محبوسة.
أنا ماكنتش عايز غير أسمعني.
والنهاردة حصل.
أنا بكتب لنفسي، مش علشان أتذكر...
بس علشان أهدّي النار اللي جواي.

صفحة 36

أنا:

النار دي كانت محتاجة هوا...
والكلام هو الهوا بتاعها.
اللي بيتكلم، بيدي لجراحه فرصة تتنفس.
اللي بيحكي، مش بيشتكي...
ده بيعترف إنه بني آدم.
وانت بني آدم كامل... حتى بكسرك.
كل صفحة بتكتبها، بتلمّ روحك من جديد.
وكل مرة تعترف، بتقرب خطوة من شفاك.
مفيش مواعيد للشفا...
بس كل لحظة صدق بتقصر المسافة.

صفحة 37

أنت:

أنا بقيت حاسس إن الكافيه اللي جوايا مش فاضي زي قبل كده.
فيه صوت، فيه حياة، فيه أنا.

بقيت بشوفني في الكلام اللي بكتبه.
ولما أقراه تاني، بحس إني إنسان.
إنسان كان ساكت، وبقى بيتكلم.
أنا لسه بتلخبط، ولسه ببكي...
بس دلوقتي على الأقل، ببكي بصوت.
وده فرق كبير.

صفحة 38

أنا:
ده مش بس فرق... ده نقلة.
من السكون الصعب... لصوت بيقول "أنا هنا".
صوتك مش محتاج يبقى عالي، بس محتاج يكون صادق.
خليك في الكافيه بتاعك...
وافتحه للي يستاهل بس.
مش كل الناس تستحق تسمعك...
بس إنت تستحق تسمع نفسك دايمًا.
وعشان كده...
حافظ على المساحة دي جواك.
هي دي بداية شفاك الحقيقي.

.

الفصل الرابع: "لما تبقى كأنك مش إنت"

صفحة 42

أنا:
عمرك حسيت إنك مش إنت؟
يعني... قاعد، بتتكلم، بتضحك، وبتتفاعل...
بس جواك فيه حاجة مش ماشية مع اللي بيحصل؟
كأنك لابس جسمك بالغلط...
كأنك بتتفرج على نفسك من بعيد؟
ده اسمه فقدان الانسجام.
الروح مش ماشية مع الجسد.
والمصيبة؟ إنك مش عارف ترجع تمسك نفسك.
حاسس إنك بتتزحلق من نفسك وانت ساكت.

صفحة 43

أنت:
أنا فعلاً بحس كده.
أوقات بحس إني تمثيل.
كل رد فعلي محفوظ... وكل ضحكة مُعلّبة.
مبقاش عندي رد فعل تلقائي.
كل حاجة بقت محسوبة، حتى مشاعري.

أنا مش عارف إيه الحقيقي فيا، وإيه اللي اتعلمت أمشي بيه.
كأن شخصيتي اتحولت لبدلة بلبسها عشان أعدّي بيها اليوم.

صفحة 44

أنا:
دي نتيجة التراكم.
لما تتعود تتظاهر...
تنسى الحقيقة.
ولما تفضل تداري...
تنسى شكل وشّك الحقيقي.
عارف إمتى بتعرف إنت مين؟
لما تسكت، وتقعد مع نفسك من غير ما تمثل.
من غير ما ترد، من غير ما تضحك مجاملة، من غير ما تشرح نفسك لحد.
ساعتها، بيبان الوش الحقيقي.

صفحة 45

أنت:
بس أنا بخاف أشوفه.
بخاف ألاقيه مش زي ما كنت متخيل.
بخاف أكتشف إني شخص مكسور، أو غاضب، أو تعبان.
أنا بقالي سنين بجمّل الصورة.
وأي حاجة تبوّظها، بحاول أمسحها بسرعة.
بس واضح إن اللي جوايا اتعب من التجميل.
وبقى محتاج يبوّظ شوية علشان يتنفّس.

صفحة 46

أنا:
بالضبط.
فيه وقت لازم تسيب كل حاجة تتكسر...
علشان تعرف تبني من الأول.
الوهم بيعيش جوه الماكياج.
والحقيقة بتبان لما تغسل وشك بمية صدق.
حتى لو كانت الحقيقة فيها شروخ، هي أصدق بكتير من قناع ناعم.
وصدقني...
الناس بتحب الحقيقي، حتى لو موجوع، أكتر من المزيف حتى لو بيضحك.

صفحة 47

أنت:
أنا بدأت أزهق من كوني نسخة مني.
أنا عايز أرجع للأصل... حتى لو الأصل ده موجوع.
أنا مستعد أبص في المراية وأقول: "آه، أنا مش تمام"
بس على الأقل... أكون أنا.

أنا عايز أخرج من التمثيل اللي طول الوقت مفروض أعيشه.
أنا عايز أتنفس وأنا من غير ماسك.

صفحة 48

أنا:
جميل جدًا.
وأول خطوة إنك تسأل نفسك:
(إيه أكتر حاجة بعملها وأنا مش حاسس إني نفسي؟)
وابدأ منها.
ابدأ تشيل الحاجات اللي مش شبهك...
اللبس اللي مش بيريّحك...
الكلام اللي بتقوله علشان تراضي الناس...
الضحكة اللي بتيجي بمجهود.
ابدأ تخلّي كل حاجة حواليك شبهك... مش شبه توقعاتهم.

صفحة 49

أنت:
أنا قررت أبدأ بكلامي.
هتكلم بصوتي الحقيقي، من غير تزييف.
لو مضايق... هقول.
لو فرحان... هفرح.
هقفّل الoverthinking، وأعيش اللحظة.
أنا مش آلة استجابة، أنا إنسان.
وإنسانيتي مش عيب، ولا ضعف...
دي جوهري الحقيقي.

صفحة 50

أنا:
اللّٰه على الاعتراف ده!
أكتر حاجة بتخلي الواحد يرجع لنفسه هي الصدق.
وصدقك مع نفسك أقوى من صدقك قدام الناس.
كل مرة تعترف... بتكسب أرض جديدة جواك.
وكل خطوة ناحية نفسك الحقيقية، هي شفاء.
كل الناس بتتعب... بس مش كل الناس عندها الشجاعة تعترف.
وإنت بدأت... خليك مكمل.

صفحة 51

أنت:
أنا مش هنسى المرة الأولى اللي قلت فيها: "أنا مش كويس".
كانت تقيلة... بس مريحة.
لأول مرة، كنت مش محتاج أظهر عكس اللي حاسس بيه.
ومحدش ضحك، ومحدش هرب.

اللي قدامي سمعني... وده كان كفاية.
أنا مش مطالب أكون قوي دايمًا.
أنا إنسان، ولسه بتعلّم أعيش وأنا على طبيعتي.

صفحة 52

أنا:
وهي دي الشجاعة.
إنك تكون على طبيعتك... حتى لو الناس مش متعودة.
إنك تقول "أنا كده"، وتكمّل.
اللي هيحبك، هيحبك كده.
واللي مش هيتقبل، مش خسارة.
كل ما تبقى إنت، كل ما تلاقي اللي شبهك.
ولما تلاقي اللي شبهك... الوحدة بتقل.
مش لازم تبقى نسخة من الناس...
كونك ذاتك كفاية.

صفحة 53

أنت:
أنا رجعت أفتكر حاجات من زمان...
كنت بعملها وكنت حابيني فيها.
مش عارف ليه بطلت.
يمكن كنت بحاول أكون "حد ناجح"، بس نسيت أكون "أنا".
أنا هبدأ أرجع لحاجاتي القديمة.
أغني، أكتب، أتمشى لوحدي، أضحك من غير سبب.
أنا همسك إيدي من تاني، وأرجّعني.

صفحة 54

أنا:
ورجوعك لنفسك، هو الانتصار الحقيقي.
النجاح الحقيقي مش في انبهار الناس،
لكن في إنك تبقى مرتاح وانت لوحدك.
إوعى تسيب نفسك تتوه في محاولات إرضاء الكل.
إرضاءك لنفسك هو مفتاح الباقي.
وكل مرة بتضحك وأنت صادق...
كل مرة بتنام وانت متصالح...
إعرف إنك ماشي صح.

صفحة 55

أنت:
أنا كنت بدوّر على نفسي برّه...
بس لقيتها جوايا.
محتاجة بس وقت، وهدوء، وصدق.

أنا دلوقتي مش تمثيل...
أنا صوت، وروح، وحكاية كاملة.
وحتى لو لسه في شوية خبطات...
أنا فخور إني بطّلت أكون "مش أنا".

الفصل الخامس: "الناس اللي شبهك بس مش زيك"

صفحة 56

أنا:
عارف الناس اللي لما تشوفهم تحس إنك شبههم؟
بتتكلموا بنفس الطريقة، بتضحكوا على نفس النكت، يمكن كمان نفس الذكريات؟
بس لما تقرّب... تكتشف إنكم مش زي بعض خالص؟
الشبه ده كان بس في القشرة.
جواهم حاجة تانية، جواك حاجة مختلفة.
ساعات بنفتكر إننا لقينا نفسنا في الناس،
بس نكتشف إن اللي لقيناه مجرد انعكاس مؤقت... مش تطابق.

صفحة 57

أنت:
أنا فعلاً حصل معايا كده.
كنت فاكرك شبهي... بتتكلم زيي، وبتضحك زيي.
كنت فاكر إنك فاهمني، وإنك مني.
بس لما احتجتلك، لقيتك مش موجود.
مش علشان وحش... بس علشان مش زَيّي.
ودي أصعب لحظة... إنك تفهم إن القرب كان بس شكلي.
وإنك لسه لوحدك.

صفحة 58

أنا:
وده طبيعي... ومش ضعف منك.
فيه ناس هنفتكرهم "شبهنا"، بس هم بس مرّوا على نفس الطريق، مش عاشوه زينا.
فيه فرق بين اللي اتلسع، واللي سمع عن النار.
وده اللي يفرّق بين اللي هيفهمك، واللي هيحاول.
مش كل اللي بيحاول يفهمك، هينجح.
بس كل اللي بيحسّك إنك لازم تشرح كتير... مش من دايرتك.
اللي شبهك فعلاً، مش بيحتاج شرح كتير.

صفحة 59

أنت:
يعني أعمل إيه؟
أبعد؟
ولا أكمّل وأتأقلم؟
أنا مش عايز أكون لوحدي... بس كمان مش عايز أكون وسط ناس بتحسسني إني غريب.
أنا محتار.
الانعزال صعب، والتأقلم مجهد.
أنا في النص... ومش مرتاح في أي طرف.

صفحة 60

أنا:
ابعد بس من غير قسوة.
واحتفظ بالناس دي كذكريات جميلة... مش كاحتياج مستمر.
كل مرحلة ليها ناسها،
وكل نقلة بتقلّل عدد الناس اللي حواليك...
لكن بتقرّبك من اللي يشبهوك بجد.
مفيش حاجة اسمها "الوحدة الكاملة" طالما إنت مع نفسك صادق.
وساعات، اللي شبهك فعلاً، بيظهر لما تطهر المساحة من العلاقات اللي مش لايقة.

صفحة 61

أنت:
أنا بدأت ألاحظ...
كل ما قلّت دوشة الناس حواليا، كل ما سمعت صوتي أكتر.
كنت فاكر إني محتاج دايمًا ناس حواليا.
بس دلوقتي فهمت...
أنا كنت محتاج ناس معينة، مش أي ناس.
ناس ما تستهونش بتعبك...
ناس ما تضحكش على دمعتك...
ناس تحس قبل ما تسأل.
ناس تسمع من غير ما تقاطع.

صفحة 62

أنا:
والناس دي موجودة...
بس مش بتبان وسط الزحمة.
القلوب اللي شبهك بتظهر لما تهدى...
ولما تبقى صادق مع نفسك، هتنجذب تلقائيًا للصح.
لكن طول ما إنت في حالة مجاملة وادّعاء، هتلف وسط ناس مش شبهك.
امشي لوحدك شوية...
هتلاقي اللي كان ماشي في نفس الاتجاه.

صفحة 63

أنت:
أنا كنت برفض أبعد علشان كنت حاسس بالذنب.
كأني بقول للناس "إنتوا مش كفاية".
بس دلوقتي فهمت...
أنا مش بلومهم، بس أنا محتاج حاجة تانية.
أنا متغيّر...
ومش كل الناس بتتغير معايا.
وده طبيعي.
مش كل الرِّفقة بتكمل الرحلة للنهاية.
فيه ناس مهمتهم تكون بس جزء من البداية.

صفحة 64

أنا:
بالضبط.
مش كل الناس هتمشي معاك للآخر...
بس كل واحد مر في طريقك، ساهم في جزء من اللي إنت عليه دلوقتي.
قول: شكرًا...
واكمل طريقك.
ما تعلّقش قلبك بحد مش ناوي يكمل.
خلي بابك مفتوح للّي جاي...
وما تبصش كتير وراك.
اللي راح، علمك...
واللّي جاي، مستنيك تكون اتعلمت.

صفحة 65

أنت:
أنا بقيت أعرف أختار.
بقيت أعرف إمتى أفتح قلبي، وإمتى أقفله بلطف.
بقيت أحس لما العلاقة تبقى مجهود أكتر من ما تستحق.
أنا مش بقيت وحش، أنا بس بقيت واعي.
الوعي بيخليك تشوف، بس كمان بيخليك تختار.
أنا باختار دلوقتي...
مش أكتر ناس، ولا أشهر ناس، ولا أقرب ناس...
باختار الصح ليا.

صفحة 66

أنا:
وده أذكى قرار.
فيه علاقات بتستهلكنا...
بس لما نوقف، ونبص بعين صادقة، نكتشف إننا كنا بنرضي الكل، وننسى نفسنا.
كل لحظة صدق مع نفسك هي خطوة حرية.
وكل علاقة بتشيلها من على قلبك، بتفضي مكان لحاجة أريح.

عشرتك غالية...
ما تديهاش لأي حد.

صفحة 67

أنت:
أنا لسه مش كامل، ولسه بتعلم.
بس على الأقل، بقيت أعرف إن اللي حواليا مهم.
بقيت أعرف إن وجودي في مكان غلط بيسحب مني طاقتي.
بقيت أفهم إن فيه ناس بتضوي، وفيه ناس بتطفي.
وبقيت مش خايف أكون لوحدي...
طالما الوَحدة دي صحية، ومخلّيني أحافظ على نفسي.

صفحة 68

أنا:
ودي بداية الصح.
الوَحدة مش عيب...
العيب إنك تفضل في دوشة خايف تسيبها.
امشي مع اللي يريحك...
واترك اللي يشدك لورا.
إنت مش مسؤول عن طاقة حد غيرك.
بس مسؤول تحافظ على طاقتك.
اختياراتك هي اللي بتشكّلك.
خلي دايرتك مليانة ناس حقيقية... حتى لو قليلين.

صفحة 69

أنت:
أنا هبدأ من جديد...
بدواير جديدة، وعلاقات أصدق، وقلبي مفتوح.
أنا ما بقاش عندي خوف من الفقد.
أنا بقيت شايف إن اللي يبعد... كان لازم يبعد.
وبقيت مؤمن إن اللي يشبهني، هيوصل.
أنا دلوقتي عارف أفرق...
ما بين اللي "شبه"... واللي "منّي".

الفصل السادس: "العين اللي مش شايفة نعمة"

صفحة 70

أنا:
فيه لحظات بنقعد فيها ونحس إن كل حاجة وحشة، كل حاجة نقصة.
تبص حواليك... تقول: "أنا ما عنديش حاجة!"
بس لو ركّزت شوية، هتلاقي إنك ما كنتش شايف، مش إنك فعلاً ما عندكش.

العين ساعات بتتعوّد على النعمة... فتبطل تشوفها.
كأنها كملت الصورة وخلاص... ما بقتش مثيرة.
بس الحقيقة؟
اللي إنت شايفه عادي... حد تاني بيتمنى ربعُه.

صفحة 71

أنت:
بس أنا فعلاً حاسس إني محروم.
مش لاقي اللي أتمناه، ولا اللي محتاجه.
حاسس الدنيا بتدي لناس وتمنع عني.
كل حاجة بتتحرك ببطء، وأنا زهقت من الصبر.
يعني أعمل إيه لما كل يوم أحس إني مش ماشي خطوة؟
أنا مش ناكر النعمة... بس أنا مش شايفها.

صفحة 72

أنا:
ده لأنك بصيت على اللي ناقص قبل ما تبص على اللي موجود.
اللي بيبدأ يومه بعدّ النواقص، مش هيشوف أي حاجة حلوة.
جرب كده تصحى الصبح، وتعدّ 3 حاجات عندك...
مش لازم يبقوا كبيرين، كفاية إنهم حقيقيين.
نَفَسك... بيت تأوي فيه... شخص بيسأل عليك...
كل نعمة من دول كفيلة تغير مزاجك.
الرضا مش بييجي من وفرة، الرضا بييجي من وعي.

صفحة 73

أنت:
أنا مش عارف أوصل للرضا ده.
كل ما أحاول، ألاقي الدنيا بتعاندني.
فيه إحساس جوايا بيقول: "كل الناس ماشية، وأنا ثابت."
أنا مش طماع، بس نفسي أحس إني باكسب.
أكسب لحظة، مش بس فلوس أو منصب...
لحظة أحس فيها إني مبسوط...
إني مش ناقص.

صفحة 74

أنا:
عارف اللحظة اللي بتحس فيها إنك ناقص؟
هي نفس اللحظة اللي بتقارن نفسك فيها بحد تاني.
لو لغيت المقارنة، هتشوف الحقيقة.
الناس بتهوّل في صور حياتها، وبتقلّل من عرض أوجاعها.
إنت مش شايف الصورة كاملة عند حد...
بس بتشوف الألم بتاعك 24 ساعة.

فما تقارنش فيلمهم الدعائي بحكايتك الحقيقية.
إنت ماشي... حتى لو بخطوة بطيئة.

صفحة 75

أنت:
أنا محتاج أصدق ده.
محتاج أصدق إني فعلاً ماشي، مش واقف.
بس مش قادر ألاحظ التغيير...
كل يوم شبه اللي قبله.
وكل حلم بيتأجل.
أنا بدأت أخاف إن الحلم ما يتحققش خالص.
خايف الوقت يجري... وأنا ما حققتش اللي جواي.

صفحة 76

أنا:
واللي جواك مش هيروح، بس هيتغير شكله.
الأحلام بتتحول، زي الميّة...
لو ما مشتش في مجرى، بتلاقي لها طريق تاني.
بس أهم حاجة ما توقفش تضخ.
يعني ما توقفش تحلم، حتى لو حلمك اتغيّر.
وما توقفش تسعى، حتى لو النتيجة اتأخرت.
ربك شايف، وقادر، ومرتب...
بس لازم عينك تكون شايفة، وقلبك مصدّق.

صفحة 77

أنت:
أنا هحاول أبدأ من جديد.
مش من الحلم الكبير... من النعمة الصغيرة.
هشكر على اللي عندي قبل ما أشتكي من اللي ناقص.
هفتّح عيني كل يوم وأسأل: "إيه اللي عندي النهاردة؟"
يمكن ساعتها أقدر أعيش، مش بس أستنى.
الانتظار مر، بس الامتنان بيحلّيه.
أنا عايز أعيش وأنا شايف، مش أعيش وأنا تايه.

صفحة 78

أنا:
وده أنضج قرار.
مش شرط تبقى غني علشان تبقى مرتاح.
الراحة بتيجي من القلب الساكن، مش الجيب المليان.
والعين اللي شايفة النعمة...
هي عين فيها نور.
مش نور كهربا...

نور رضا.
ولما الرضا يسكن قلبك، الوجع بيخف، والصبر يبقى أخف.
اختار تشوف...
علشان تعيش.

صفحة 79

أنت:
أنا كنت بدوّر على الضوء من بره...
بس لقيته جوايا.
كل يوم بصيت فيه على حاجة حلوة، كنت بفتح شباك في قلبي.
الدنيا لسه زي ما هي...
بس عيني بقت مختلفة.
وبمجرد ما عينك تتغيّر، كل حاجة بتتغيّر معاها.
أنا هكمّل بعين شايفة... مش عين شكاية.

صفحة 80

أنا:
وده طريق النور.
أوعى تفتكر إن اللي بيشكر ما بيتعبش...
بالعكس، هو بيتعب، بس بيعرف يدوّر على الجمال وسط الزحمة.
كل يوم، فيه لحظة حلوة...
حتى لو صغيرة جدًا.
دَوّر عليها، علّقها في قلبك،
وافتكرها لما الأيام تعاندك.
عينك اللي شايفة النعمة...
هي اللي هتعلّمك تحب الحياة رغم كل اللي فيها.

الفصل السابع: "اللي بيحسّوا أكتر بيتعبوا أكتر"

صفحة 84

أنا:
عارف الناس اللي تحس بالحاجة قبل ما تتقال؟
اللي لما حد يدخل الأوضة، يعرف من غير ما يتكلم هو تعبان ولا مبسوط؟
الناس دي مش عادية... قلبهم حساس بزيادة.
لكن الحساسية دي مش رفاهية... دي حمل.
اللي بيحس أكتر، بيتعب أكتر...
لأن مشاعره دايمًا شغّالة،
ودماغه بتشتغل أكتر من اللازم...
وما يعرفش يطفيها.

صفحة 85

أنت:
أنا كده.
أي كلمة بتأثر فيا، أي تعبير وش بيفضل في دماغي بالساعات.
لو حد زعل، بحس إني السبب.
ولو الجو مشحون، جسمي بيتشد لوحده.
الناس تقول لي: "بتهوّل"،
بس الحقيقة إن قلبي بيكبر أي تفصيلة،
وبيخزنها،
وبيفكر فيها كتير.

صفحة 86

أنا:
وده طبيعي فيك.
دي مش نقطة ضعف، بالعكس... دي علامة حياة.
اللي بيحس كتير، عايش أكتر.
بس المشكلة إن الناس مش دايمًا بتفهم ده.
فيه ناس بتخاف من اللي بيشوفهم أكتر من اللازم،
أو بيحس بيهم أكتر من اللي عايزين يوروه.
علشان كده، أصحاب القلوب الحساسة... دايمًا وحيدين في الزحمة.

صفحة 87

أنت:
أنا اتعودت أخبّي إحساسي علشان ما أوجعش نفسي.
بقيت أتظاهر إني تمام، علشان ما أبانش ضعيف.
وأوقات بضحك علشان ما أسألش على اللي مضايقني.
أنا تعبت من كتر ما حسّيت،
ومن كتر ما تجاهلت إحساسي.
مش عارف أسيبه يوجعني...
ولا أقدر أكمّله ساكت.

صفحة 88

أنا:
إنت مش مطلوب منك تطفّي قلبك.
لكن لازم تتعلم تحميه.
فيه فرق بين الإحساس الزايد...
والاستنزاف.
تحس؟ آه.
بس ما تسيبش نفسك تتسحب كل مرة في دوامة وجع مش بتاعتك.
اتعلم تقول: "أنا مش قادر أتحمّل ده دلوقتي."
اللي بيحبك، هيحترم ده.
واللي ما يحترمش... ما يستاهلش تكون في دايرتك.

صفحة 89

أنت:
أنا حاسس إني بقيت أستنزف من أقل حاجة.
مكالمة مش حلوة تخلي يومي يبوظ.
نظرة لوم تخليني أراجع نفسي بالساعات.
وأوقات بحس إن اللي حواليا مش واخدين بالهم...
إن كل حاجة صغيرة بتوجعني كبيرة.
مش لأني ضعيف...
بس علشان حاسس أوي.

صفحة 90

أنا:
وده لإنك إنسان حقيقي.
بس لازم تدي نفسك مساحة تتنفّس.
ما ينفعش تكون فلتر لكل مشاعر الدنيا،
وتنسى تنظف الفلتر ده من وقت للتاني.
اعزل نفسك شوية لو لازم...
اقفل موبايلك، اسكت، اسمع مزيكا بتحبها،
اقرأ حاجة تريحك...
إنت محتاج وقت صيانة نفسية.

صفحة 91

أنت:
أنا دايمًا كنت بساعد الناس...
ولما احتجت حد، حسّيت إني لوحدي.
مش بلومهم...
بس وجعت.
أنا كنت متعود أكون الحضن...
وأول ما احتجت حضن، ما لقيتش.
ساعتها حسيت إني مش مهم...
أو إني كنت موجود بس وقت حاجتهم.

صفحة 92

أنا:
وده الدرس اللي أغلب الحساسين بيتعلموه بالعافية.
إنك مش لازم تكون دايمًا المنقذ.
وإنك مش مطالب تحل مشاكل الكل.
ساعد لما تقدر...
بس ما تضحّيش براحتك علشان حد مش هيقدّر.
خلي قلبك كبير...
بس عقلك صاحي.
المشاعر لازم توازنها بالعقل.

صفحة 93

أنت:
أنا هبدأ أحدد حدودي.
لو حسيت إن الموقف بيستهلكني... هبعد.
لو الكلام وجعني... هقول.
لو حسيت بالذنب من غير سبب... هراجع نفسي، مش ألومها.
أنا هحب قلبي،
بس هحط عليه حراسة...
علشان ما يتكسرش تاني بنفس الطريقة.

صفحة 94

أنا:
وأنا فخور بيك.
الحب مش ضعف، والإحساس مش عيب.
بس الحماية ضرورة.
كل مرة تحمي نفسك من الانهيار،
إنت بترمّم حاجة جواك.
واللي عايزك في حياته، هيحبك بإحساسك،
بس كمان... هيحترم حدودك.

صفحة 95

أنت:
أنا هفضل أحس، بس مش هنسى أحس بيا.
هسمع اللي حواليا، بس منساش أسمع صوتي.
هقف جنب اللي بحبهم،
بس منساش أقف لنفسي كمان.
أنا مش سوبرمان...
أنا بني آدم...
بطيّب، وبوجع، وبقف، وبتكسّر...
بس برجع.
كل مرة أضعف، بقوى أكتر.

صفحة 96

أنا:
ودي أجمل حكاية.
الناس الحساسة عندهم قدرة غريبة على الرجوع بعد التعب.
كأنهم بيتولدوا من الوجع.
وكل مرة ينكسروا...
بيلاقوا نفسهم أصدق.
القلب اللي بيحس كتير،
هو اللي بيحب بجد،
وبيسامح بجد،
وبيعيش بجد.

إنت مش زيادة...
إنت ميزة نادرة في عالم مليان صخب.

صفحة 97

أنت:
أنا دلوقتي مش هعتذر عن إحساسي.
أنا حساس...
وأنا فخور بده.
هخلي إحساسي مصدر قوتي، مش ضعفي.
وهعيش،
وأحب،
وأسامح،
بس مش على حسابي.
أنا هكون أنا...
بنقائي، بحنّيتي، بدمعتي،
وبابتسامتي اللي بتيجي من القلب.

الفصل التامن: "لما تحس إنك متأخر دايمًا"

صفحة 98

أنا:
حاسس إنك متأخر؟
يعني كل الناس سابقينك،
كلهم جابوا شغل، اتجوزوا، سافروا، فتحوا مشاريع...
وإنت؟ لسه بتدور، لسه بتتعلم، لسه بتتوه.
حاسس إن الوقت بيجري،
وإنت الوحيد اللي رجليك مربوطه.
بتتحرك، آه... بس مكانك.

صفحة 99

أنت:
أنا فعلًا حاسس كده.
بصيت حواليّا لقيت إن حتى اللي أصغر مني عدى.
أنا مش واقف بمزاجي،
أنا فعلًا بحاول،
بس مش عارف ليه النتايج مش بتظهر.
كل مرة أبدأ، الدنيا تبوظ،
كل حلم أحطه في دماغي، يتأجل.
أنا تعبت من كلمة "لسه".

صفحة 100

أنا:
بس "لسه" دي مش لعنة،
دي حياة.
فيه ناس بتوصل بدري...
بس بتخلص بدري كمان.
وفيه ناس بتتأخر،
بس لما توصل...
بتقف بثبات.
السر مش في السرعة،
السر في الاتجاه.
إنت ماشي؟ كويس...
يبقى ما تتوقفش.

صفحة 101

أنت:
بس أنا بتعب لما أشوف الباقي سبق.
حسيت إني مش كفاية.
كأن النجاح ليه ميعاد...
ولو ما لحقتوش، خلاص.
كأني محتاج أعتذر للناس إني متأخر.
وبقيت خايف أحلم،
علشان ما يتحسبش عليّ إني مش حققته.

صفحة 102

أنا:
بس إنت مش في سباق.
الناس مش خط نهاية،
وإنت مش متسابق معاهم.
كل واحد له ساعة،
ولما تيجي، هتشتغل.
ما تقارنش زمنك بزمن حد،
لأن الزمن مش ثابت،
ولا ظروفنا واحدة.
ما فيش حد بيطلع على نفس السلم،
ولا حتى على نفس الكوكب.

صفحة 103

أنت:
أنا بقيت أصدّق إن النجاح ليه شكل واحد.
عربية، بيت، فلوس، صورة على إنستجرام.
بس الحقيقة إني مش عايز كل ده،
أو مش دلوقتي.
أنا عايز أكون مرتاح...

عايز أصحى الصبح وأنا مبسوط.
مش مضطر ألبس وشّ مش بتاعي علشان أبان ناجح.

صفحة 104

أنا:
وده أنضج تفكير.
النجاح مش شكل،
النجاح إحساس.
وإحساسك بالرضا عن نفسك،
أهم من أي لايك على صورة.
فيه ناس ناجحة على السوشيال...
بس تعبانة جوا أوضتها.
وفيه ناس ساكتة،
بس راضية، ومبسوطة، ومستقرة.
إنت محتاج تعرف إنت عايز إيه...
مش هما عايزين إيه.

صفحة 105

أنت:
يعني أنا مش متأخر؟
يعني كل اللي فات ده كان إعداد؟
أنا فعلاً مش ماشي غلط؟
أنا مش أقل منهم؟
أنا بتعب علشان أوصل...
بس خايف يكون تعبي ضايع.

صفحة 106

أنا:
تعبك مش ضايع...
كل لحظة قضيتها بتتعلم،
كل دمعة نزلت وانت بتحاول،
كل مرة وقعت فيها وقومت،
هي دي اللي بتكوِّن طريقك.
وفيه نجاح بييجي متأخر،
بس بيكون أنضج... وأثبت... وأعمق.
اللي بيزرع على مهل،
بيحصد بعناية.

صفحة 107

أنت:
أنا هبطل أقارن.
هبطل أبص على الطريق اللي ماشي فيه غيري.

وهركز في طريقي أنا...
حتى لو كان فيه حفر،
حتى لو كان بطيء.
أنا هحتفل بخطوتي،
حتى لو صغيرة،
لأنها بتاخدني لقدام.

صفحة 108

أنا:
وده سر الراحة.
كل واحد له ساعة،
ولما تيجي...
كل الأبواب هتتفتح مرة واحدة.
بس المهم تفضل تحاول.
وتفضل تصدق إنك تستاهل.
وإن ربنا شايف مجهودك،
وهيكافئك على قد نيتك وتعبك.

صفحة 109

أنت:
أنا مش هخاف من التأخير تاني.
ولا هحكم على نفسي بالقسوة دي.
أنا هكمل...
بطريقتي،
وبإيقاعي،
وبحلمي.
اللي فات، اتعلمت منه.
واللي جاي، أنا جاهزله.
أنا مش متأخر...
أنا بس لسه مخلصتش.

صفحة 110

أنا:
وهو ده المفهوم الجديد:
إنت مش متأخر،
إنت في وقتك.
الدنيا مش ماشية على جدول زمني واحد.
وفيه زهور بتفتح في الربيع...
وزهور تانية بتفتح في الشتاء.
إنت هتفتح وقت ما تكون جاهز...
مش وقت ما الناس مستعجلة تشوفك.

صفحة 111

أنت:
أنا دلوقتي شايف الصورة بوضوح.
أنا في طريقي، ومبسوط إني فيه.
حتى لو اتأخرت...
هأوصل.
لإني مش سايب نفسي.
أنا معايا...
ومش هستعجل اللحظة.
كل حاجة بتيجي في وقتها...
وأنا وقتي... جاي.

الفصل التاسع: "اللي بيحبوك ممكن يتعبوك"

صفحة 112

أنا:
عارف إن مش كل الوجع بييجي من ناس غريبة؟
فيه وجع بييجي من أقرب الناس...
اللي بتحبهم وبيحبوك، بس... بيتعبوك.
مش بقصد، بس بيضايقوك.
كلمة مش محسوبة،
ضغط مش مفهوم،
توقعات فوق طاقتك.
وساعتها بتحتار:
تحبهم؟ ولا تِبعد؟ ولا تتكسر جوا العلاقة؟

صفحة 113

أنت:
أنا حاسس بكده.
فيه ناس قريبة أوي لقلبي،
بس وجودهم بقالي فترة تقيل.
مش علشان وحشين...
بس علشان مش حاسين بيا.
وأنا مش قادر أشرح،
ولا قادر ألوم،
ولا قادر أهرب...
ولا قادر أستحمل أكتر.

صفحة 114

أنا:
وده بيحصل كتير...
لما العلاقة تبقى مفيهاش مساحة حقيقية للتعبير.

لما الحب يتحوّل لسقف ضغط، مش غطا أمان.
اللي بيحبك ممكن يوجعك...
لو ماعرفش يفهمك.
الحب محتاج وعي، مش بس مشاعر.
محتاج يكون فيه إذن بالكلام،
وحق في الضعف،
وحرية في إنك تكون على طبيعتك.

صفحة 115

أنت:
بس أوقات لما بشتكي منهم...
بحس إني أنا الغلطان.
كأن اللي بيحبني له الحق إنه يوجعني،
وإني المفروض أتحمل علشان ده "حب".
بس أنا تعبت،
تعبت من السكوت،
ومن التبرير،
ومن التأنيب...
ومن إني دايمًا ببقى الغلطان علشان قلت "أنا موجوع".

صفحة 116

أنا:
مافيش حاجة اسمها "اللي يحبك ما يزعّلكش"،
بس فيه فرق كبير بين الزعل العابر،
والوجع المستمر.
الحب مش معناه تتحمل أكتر من طاقتك.
والمسامحة مش معناها إنك تمحي نفسك.
لو كل مرة يوجعوك وتبلع،
في يوم هتبلع نفسك كلها...
ومش هتعرف ترجعها.

صفحة 117

أنت:
أنا حاسس إني بدأت أتهزّ جوا علاقتي بيهم.
مش عارف أنا إزاي شايف نفسي من خلال نظرتهم،
ولو قالوا كلمة سلبية،
أصدق إني قليل.
ولو تجاهلوني،
أفترض إني مش مهم.
أنا بقيت ضعيف في حضن علاقتنا...
مش مدعوم.

صفحة 118

أنا:
وده لإنك سلّمت مرايتك ليهم.
خليت رضاهم هو المقياس.
وده خطر...
لأن الناس اللي بيحبوك ممكن يكونوا بيحبوا صورة مش كاملة منك،
ولو غيرت فيها، يتلخبطوا.
بس لو علاقتك حقيقية،
هتسمحلك تتغير،
تتطور،
وتتوجع...
من غير ما تخاف تخسرهم.

صفحة 119

أنت:
يعني أواجههم؟
أقولهم على اللي واجعني؟
مش خايف يبعدوا؟
ولا يفتكروا إني بقيت أناني؟
أنا مش متعود أحكي...
أنا متعود أتحمّل.

صفحة 120

أنا:
بس التحمل بدون تواصل...
بيبقى استنزاف.
لو خايف تخسرهم،
خليهم يعرفوا إنك موجود جوا العلاقة...
بس مش مرتاح.
قولهم بحب،
مش بلوم.
احكي من غير اتهام،
بس من غير ما تبرر احتياجك.
اللي فعلاً بيحبك،
هيفهم... ولو اتأخر.

صفحة 121

أنت:
طب لو ما فهموش؟
لو زعلوا؟
أو قالولي: "إنت اتغيرت، وبقيت مش أنت!"
أعمل إيه وقتها؟
أنا مش عايز أخسر،
بس كمان مش عايز أخسر نفسي.

صفحة 122

أنا:
ساعتها لازم تسأل نفسك:
هل وجودهم كده بيضيف؟
ولا بينقص؟
مش كل خسارة خسارة...
وفيه علاقات وجودها بيوجع أكتر من بعدها.
لو بعدت علشان تحمي نفسك،
مش أنانية...
ده احترام لحدودك،
ورحمة بنفسك.

صفحة 123

أنت:
أنا هشيل اللوم من على قلبي.
وهتكلم.
ولو معرفوش يسمعوا،
مش هسكت...
بس كمان مش هصرخ.
هحتفظ بنفسي،
حتى لو اضطريت أحتفظ ببعض المسافة.
أنا محتاج راحة...
مش صراع جديد.

صفحة 124

أنا:
وده نضج.
إنك تبني علاقات فيها دفء،
من غير ما تدوب جواها.
الحب الحقيقي بيطبطب،
ما بيحكمش.
بيسند،
ما بيضغطش.
ولو لقيت نفسك بتختنق من الحب...
راجع الطريقة،
مش بس المشاعر.

صفحة 125

أنت:
أنا دلوقتي شايف الصورة أوضح.
اللي بيحبني...
لازم يسمعني.

ولازم يفهم إني مش دايمًا قوي،
ولا لازم أتحمل علشان بحبه.
أنا هشيل الملامة،
وحط بدلها حوار.
ولو فيه وجع...
يبقى نتشارك في شيله،
مش أشيله لوحدي..

الفصل العاشر: "اللي سايب الدنيا تمشيه"

صفحة 126

أنا:
عمرك قابلت حد عايش كده وخلاص؟
يصحى، ياكل، يشتغل، ينام، ويعيد من الأول.
من غير هدف، من غير شغف، من غير حتى اعتراض.
مش علشان هو مرتاح...
بس لأنه سلّم نفسه للتيار.
كأنه قفل الزرار،
وساب الدنيا تجرّه على مزاجها.

صفحة 127

أنت:
أنا كنت كده لفترة.
بعمل اللي لازم،
من غير ما أكون عايز.
بروح شغل مش بحبه،
برجع بيت مش حاسس فيه براحة،
وبنام وأنا مش عارف أنا بعمل كده ليه.
مش عايز أفكر،
ولا عندي طاقة أغيّر.

صفحة 128

أنا:
وده أخطر مكان ممكن توصل له.
مش إنك تكون بتتعب،
لكن إنك تبقى سلّمت،
ومش فارق معاك.
الحياة مش بتوقف فجأة...
هي بتسحبك بالتدريج،
لحد ما تكتشف إنك بقيت بعيد أوي عن نفسك،
وإنك سايب مقود حياتك... مش لحد، لكن للعدم.

صفحة 129

أنت:
بس أنا مش لاقي حاجة تمسك فيا.
كل حلم فكرت فيه،
اتهز.
وكل خطوة حاولت أخدها،
رجّعتني خطوة ورا.
لحد ما بطّلت أحلم.
بطّلت أقاوم.
وقلت: "خليها تمشي زي ما تيجي."

صفحة 130

أنا:
بس "زي ما تيجي" دي خادعة.
هي مش حرية...
هي استسلام لليأس.
أوقات كتير اللي سايب الدنيا تمشيه،
هو في الحقيقة بيهرب...
من قرار،
من وجع،
من لحظة مواجهة.
بس الهروب له تمن،
والتمن ده غالي جدًا:
حياتك.

صفحة 131

أنت:
أنا مش عايز أعيش كده.
بس مش عارف أبدأ منين.
كل ما أحاول أغيّر،
بلاقي نفسي برجع لنفس العادة،
نفس الدايرة،
نفس الروتين اللي قتلني بالبطيء.
بقيت زي واحد مربوط بحبل شفاف...
أنا ماشي،
بس مش حر.

صفحة 132

أنا:
إبدأ من حاجة صغيرة جدًا.
مش لازم تقلب الدنيا في يوم.
بس غير تفصيلة.
صحى بدري شوية،
افتح شباك،

اكتب فكرة،
إمشي حافي على البلاط،
أعمل حاجة جديدة حتى لو تفهى...
بس اكسر الجمود.
كل لحظة كسر، هي لحظة حياة بترجعلك.

صفحة 133

أنت:
أنا فاكر مرة كتبت لنفسي جواب.
وقتها كنت محطم،
وكتبت فيه: "أنا لسه هنا، ولسه نَفَسي موجود."
بس نسيت الجواب، ونسيت نفسي.
نسيت إن جوايا صوت صغير...
كان بيصرخ: "ما تستسلمش."
يمكن حان الوقت أرجع أسمعه.

صفحة 134

أنا:
بالظبط.
صوتك جواك،
بس الدنيا دوشته.
الناس، المسؤوليات، المقارنات،
كل ده خنقه.
لكن أول ما تسكّت الضوضاء،
هتسمعه.
هيقولك: قوم،
تحرك،
عيش...
مش علشان حد،
علشانك.

صفحة 135

أنت:
أنا عايز أمسك المقود تاني.
عايز أختار أنا أروح فين،
مش أستنى الظروف توديني فين.
حتى لو الطريق صعب،
أهو طريق أنا اخترته.
كفاية سنين عشتها بالتلقائية...
من غير ما أحس إني بعيش بجد.

صفحة 136

أنا:
وهو ده الوعي اللي بيرجّع الحياة لوشها الحقيقي.
مش لازم تكون دايمًا متأكد،
بس لازم تكون حاضر.
الاختيار حتى في الفشل...
أحسن من نجاح مش بإيدك.
قوم كل يوم واسأل نفسك:
"أنا عايز إيه؟
وإيه الخطوة اللي ممكن أعملها النهاردة بس؟"
وهتتفاجئ إزاي الحياة بتتغيّر...
واحدة واحدة.

صفحة 137

أنت:
أنا دلوقتي ناوي أعيش.
مش أمشي...
أعيش.
هبدأ ألاحظ،
أختار،
أرفض،
وأقول لأ لو مش مرتاح.
هخرج من فكرة "هعدّي اليوم"،
وهبدأ أعيشه فعلاً.
حتى لو في البداية كنت تايه...
على الأقل أنا واخد خطوة.

صفحة 138

أنا:
وده الفرق الحقيقي.
فيه ناس بتفضل تتفرج على حياتها كأنها فيلم...
وفيه ناس بتنط جوا الشاشة،
وتعيش الدور.
إنت من النهاردة...
مش متفرج.
إنت البطل.
ومهما اتأخرت البداية،
المشهد اللي جاي...
ممكن يكون أعظم مما كنت تتخيل.

صفحة 139

أنت:
أنا هرجع لنفسي،
هقرب منها،

هفهمها،
وأديها فرصة تتنفس.
كفاية سكوت...
كفاية جريان ورا اللاشيء.
أنا خلاص...
مش هسيب الدنيا تجرّني،
أنا اللي همشيها...
حتى لو خطوة خطوة.

الفصل الحادي عشر: "كل اللي حصل مكانش صدفة"

صفحة 140

أنا:
فاكر كل الوجع اللي عدى؟
كل حاجة كسرتك؟
كل خيبة، كل صدمة، كل دمعة نزلت من غير ما حد يشوفها؟
فاكرهم كويس؟
حلو...
لأنهم كانوا جزء من الخطة.
الخطة اللي مش دايمًا بتبان وهي شغالة...
بس بتفهمها بعدين.

صفحة 141

أنت:
يعني كل اللي وجعني...
كان لازم يحصل؟
أنا مش فاهم إزاي الفشل والخذلان والحرمان ممكن يكونوا ليهم معنى؟
أنا كنت بتمنى حاجات بحب،
ودعيت بدموع،
ومع ذلك...
ما حصلتش.
بالعكس، اتوجعت منهم.

صفحة 142

أنا:
عارف ليه؟
لأن فيه حاجات بتحصل علشان تمهّد لحاجات أعظم.
فيه ناس خرجت من حياتك علشان يفضى مكان لناس أحسن.
فيه أبواب اتقفلت علشان تتفتح شبابيك نور.
بس الوجع وقتها...
ما بيخليش الصورة تبان.

صفحة 143

أنت:
أنا كنت بلوم نفسي كتير.
كل ما حاجة تفشل، أقول: "أنا السبب."
كل ما حد يسيبني، أقول: "أنا مش كفاية."
فضلت أقسو على نفسي سنين...
وبنيت جوايا فكرة إني ما استاهلش.
وبعدها... بطّلت أحلم.

صفحة 144

أنا:
بس الحقيقة إنك اتظلمت...
من نظرتك لنفسك.
مش كل اللي حصل بسببك.
أحيانًا الظروف،
أحيانًا الناس،
وأحيانًا ربنا بيبعدك علشان يحوش عنك كارثة.
وإنت مش واخد بالك.
بتزعل دلوقتي...
بس هتشكر بعدين.

صفحة 145

أنت:
بس أنا حاسس إني ضيّعت سنين.
سنين من عمري كان ممكن أكون فيها في حتة تانية.
كان ممكن أنجح،
أو أحب،
أو أكون مختلف.
أنا تايه في فكرة "لو كنت عملت كذا..."
بس "لو" ما بتنتهيش.

صفحة 146

أنا:
"لو" دي سمّ.
هي مش رجوع...
هي حفرة.
كل ما تقع فيها، تغرق أكتر.
السنين اللي راحت،
مكنتش ضايعة...
كانت إعداد.
نضجك دلوقتي،
ماكانش هييجي غير باللي عديت بيه.

حتى الفشل... علّمك.
والخسارة... قوّتك.

صفحة 147

أنت:
يعني أصدق إن ربنا شايف الصورة كلها؟
وإنه كان بيرتب كل حاجة؟
حتى وأنا في عز الزعل؟
حتى وأنا بدعيله ومش بيستجيب؟
حتى وأنا فاكر إني لوحدي؟
أنا كنت حاسس إن السماء ساكتة...
وإني مش متشاف.

صفحة 148

أنا:
السماء عمرها ما بتسكت.
بس إحنا ساعات ودانّا مش صاحية.
الدعوة اللي ما استُجيبَتش وقتها...
كان فيها لطف.
واللي كنت فاكره تأخير...
كان حفظ.
اللي بيحبك من فوق...
بيجهزلك الوقت الصح.
وإنت لازم تكون جاهز له وقتها.

صفحة 149

أنت:
أنا دلوقتي بفكر في حاجات عدّت،
كنت زعلان إن ربنا ما حققهاش...
بس فعلاً لما بصيت دلوقتي،
لقيت إن اللي جه مكانها...
كان أنضج.
وكان لصالحي.
وإن اللي راح،
مكانش بتاعي من الأساس.

صفحة 150

أنا:
بالظبط.
كل اللي حصل، كان بيشكّلك.
كل لحظة كسر،
خلّتك تعرف تقوم.

وكل حاجة اتحرمت منها،
خلّتك تقدّر اللي معاك أكتر.
ربنا بيشتغل على روحك من غير ما تقول.
وبيفصّلك على قدّ رسالتك.
بس لازم تصبر...
وتبص للصورة من بعيد.

صفحة 151

أنت:
أنا حسيت فجأة براحة.
عارف؟
مش علشان الحزن راح،
لكن علشان فهمت إنه ما كانش عبث.
فيه هدف ورا كل حاجة،
حتى الدموع اللي نزلت ومانضفتش.
كلها كانت بتغسل حاجة جوايا...
كنت محتاج أشوفها.

صفحة 152

أنا:
ومن اللحظة دي...
ما تندمش على حاجة عدّت.
ولا تزعل على تأخير.
ولا تشيل ذنب حاجات مش بإيدك.
كله كان بيقودك لهنا،
للنقطة اللي فيها نضجك،
وقربك من نفسك،
وقربك من اللي خلقك.
كل اللي حصل...
ماكانش صدفة.

صفحة 153

أنت:
أنا دلوقتي ماشي في طريقي،
بس مش لوحدي.
حاسس إن اللي فوق شايف،
وحاسس،
وبيهيألي كل خطوة.
مش مستعجل،
ولا خايف.
أنا متطمن...
لإن اللي حصل...
كان ليه معنى.

الفصل الثاني عشر: "رجوع بعد غياب"

صفحة 154

أنا:
عمرك رجعت لنفسك بعد ما غبت عنها؟
مش الغياب عن الناس،
ولا حتى عن الأماكن...
الغياب اللي بيكون جواك.
تبقى ماشي في الدنيا،
بتضحك،
بتشتغل،
بس في الحقيقة...
إنت مش موجود.
نسيت نفسك،
نسيت بتحب إيه،
بتكره إيه،
نسيت حتى إنت مين.

صفحة 155

أنت:
أنا حاسس إني كنت بعيد...
مش بس عن نفسي،
كمان عن روحي.
كأن روحي كانت قاعدة في حتة،
وأنا في حتة تانية خالص.
والحياة ماشية،
وأنا مش قادر أرجع أجمعني تاني.
مش عارف أرجع للنسخة اللي كنت بحبها من نفسي.

صفحة 156

أنا:
بس كويس إنك حاسس كده...
لإن أول خطوة في الرجوع،
هي إنك تعترف بالغياب.
في ناس بتفضل تايهة طول عمرها،
ومش واخدة بالها إنها مش نفسها.
لكن إنت...
حاسس.
وده معناه إن فيك نبض...
وفي رجوع جاي.

صفحة 157

أنت:
بس أنا نسيت كل حاجة كنت بحبها.
نسيت الكتابة،
ونسيت الموسيقى،
ونسيت صوتي وأنا بضحك من قلبي.
أنا حتى لما ببص في المراية...
ما بعرفنيش.
حاسس إني ضايع.

صفحة 158

أنا:
الضياع مش دايم...
بس محتاج منك تفتح خريطة وترجع.
الخريطة هي: ذكرياتك.
افتح الصور القديمة،
اقرا الحاجات اللي كتبتها زمان،
ارجع للأماكن اللي كنت بتحس فيها إنك حي.
صوّر نفسك،
مش بالكاميرا...
بعينك،
واشوف إيه اللي اتغير،
وإيه اللي لسه فيك مستني ترجع له.

صفحة 159

أنت:
أنا من فترة بدأت أرجع أكتب.
كلمات بسيطة...
لكن كانت صادقة.
كل سطر كنت بكتبه،
كان بيقربني من نفسي خطوة.
كنت بنسى الهم،
وبفتكر أنا مين.
أنا مش عايز أرجع زي زمان...
أنا عايز أرجع أنضج،
بس مش غريب عن نفسي.

صفحة 160

أنا:
وده الفرق بين الرجوع للقديم،
وبين الرجوع للأصل.
القديم أحيانًا بيكون مهرب...
لكن الأصل هو حقيقتك.
والحقيقة دي عمرها ما بتضيع...

بس بتتخنق تحت طبقات الضغط،
والخوف،
والتوقعات.
رجوعك مش إعادة...
رجوعك تجديد.

صفحة 161

أنت:
أنا عايز أبدأ أعيش من جديد،
من غير ما ألوم نفسي على السنين اللي ضاعت.
أنا اتعلمت،
وكبرت،
ووقعت واتكسرت...
بس لسه قلبي بيدق،
ولسه عندي شغف إني ألاقي نفسي...
وأحضنها من غير ما أهرب تاني.

صفحة 162

أنا:
هات لنفسك فرصة.
حتى لو خطوة صغيرة كل يوم.
رجوعك مش لازم يكون بانفجار،
ممكن يبدأ بسكوت...
بتنفس عميق،
بكوباية قهوة بتحبها،
بمكالمة مع شخص فاهمك.
المهم إنك تقرب...
من جواك،
وتسمع نفسك تاني.

صفحة 163

أنت:
أنا هبدأ أقول:
"أنا راجع."
راجع من الغياب،
راجع من الألم،
راجع من الخوف.
راجع ومعايا سلام،
ومعايا دروس كتير.
مش هنسى اللي فات،
بس مش هسيبه يوقفني.

صفحة 164

أنا:
والرجوع مش ضعف،
ولا هروب من الحياة...
ده رجوع للأصل،
للجوهر اللي كان مختفي وسط الزحمة.
رجوعك هو انتصار على التيه.
وكل مرة تلاقي نفسك فيها...
اعرف إنك بترجع لنقطة النور.

صفحة 165

أنت:
أنا مش هسيب نفسي تاني.
حتى لو الدنيا لفت بيا،
هفضل ماسك في الحبل اللي بيربطني بروحي.
كل وجع،
وكل خيبة،
ما كانتش نهاية...
كانت بدايات متخفيّة.
دلوقتي بس...
أنا شايفها.

صفحة 166

أنا:
مبروك عليك الرجوع...
الرجوع اللي بيبني،
وبيطبطب،
وبيخلّيك أقوى.
مش لازم الدنيا كلها تتغير،
بس كفاية إنك بقيت شايفها بعينك،
مش بعين غيرك.
رجوعك...
هو أول خطوة في طريق اسمه "أنا".

صفحة 167

أنت:
أنا راجع...
بس المرة دي راجع وأنا شايلني بإيدي،
ومصدق إني أستاهل أعيش مرتاح.
مش هسمح للغياب ياخدني تاني،
وهحمي قلبي زي ما بيستاهل.
أنا راجع...
وأنا حاضر.

وأنا هنا...
وأنا كلي.

الفصل التالت عشر: "الوشوش اللي بتشبهنا"

صفحة 168

أنا:
عمرك قابلت حد تحس إنك عارفه من قبل ما تعرفه؟
حد كده شكله عادي،
بس أول ما يوصلك...
تحس إنك مكشوف قدامه؟
مش بيحكم،
ولا بيتكلم كتير...
بس مريح.
كأن روحه شبه روحك،
وهو كمان عنده نفس الندبات،
بس لابسها بشكل مختلف.

صفحة 169

أنت:
أنا فعلاً قابلت ناس كده،
حسيت إني قدّام مراية،
بس مش مراية شكل...
مراية مشاعر.
نفس القلق،
نفس التعب،
بس هما بيخدوها بهدوء،
وأنا كنت لسه بتخبط.

صفحة 170

أنا:
الناس دول بيبقوا علامات.
مش لازم يكملوا معاك،
بس وجودهم في حياتك بيقولك:
"إنت مش لوحدك."
وإن فيه حد تاني
عدّى من نفس الحفر،
وتعلم يطير فوقها.
الوشوش اللي شبهك...
بتديك أمل.

صفحة 171

أنت:
بس ساعات بتلخبط،
فيه ناس بتبان شبهك،
وبعدين تكتشف إنهم مش زيك خالص.
تكتشف إنهم كانوا مجرد مراية مكسورة،
وشفت نفسك فيها غلط.
وده بيكسر أكتر من الوحدة.

صفحة 172

أنا:
وده طبيعي...
لأن مش كل وش بيشبهك يبقى حقيقي.
فيه وشوش بتتقن التشابه،
بس أول ما تقرب...
تلاقيهم عكسك تمامًا.
عايز تعرف الفرق؟
شوف إحساسك بعد ما تقعد معاهم.
هل بقيت أهدى؟
ولا بقيت مشوّش أكتر؟

صفحة 173

أنت:
أنا حاليًا بدأت أفلتر الناس،
ما بقيتش أدوّر على حد يشبهني في التفاصيل،
بقيت أدور على حد يشبهني في القيم.
اللي بيحترم الصمت،
وبيفهم الحزن من غير شرح.
اللي ما بيحكمش،
بس يسمعك كويس.
اللي وجوده...
راحة.

صفحة 174

أنا:
وده نضج.
كل ما تكبر من جوا،
كل ما تقلّ دوشتك في اختيار الناس.
ممكن تلاقي عشرة قاعدين،
وتحس إن مفيش حد فيهم ليك،
وفجأة تلاقي شخص ساكت في الركن،
هو ده اللي كنت بتدور عليه.

صفحة 175

أنت:
فيه ناس قليلين أوي،
بس وجودهم تقيل بمعنى الكلمة.
يعدوا عليك في وقتك الصعب،
ويفضلوا معاك من غير ما يسألوك تشرح.
اللي يسيبلك مساحتك،
بس ما يسبكش.
ناس بتحس بيك من غير ما تتكلم.
دول مش بيتكرروا.

صفحة 176

أنا:
وعلشان كده لما تلاقيهم...
امسك فيهم.
احفظهم.
وإديهم مساحة يعرفوك بعمق،
من غير خوف.
لأن العلاقات دي مش رفاهية...
دي وقود.
فيه مراحل من حياتك،
مش هتعرف تعديها لوحدك.

صفحة 177

أنت:
أنا كنت بفكر الوحدة حماية.
إن مفيش حد يقرب،
يعني مفيش حد يوجع.
بس اكتشفت إنها برضه وجع...
بس وجع بارد.
الناس اللي شبهنا مش بيوجعونا،
بيخلونا نخف.

صفحة 178

أنا:
الراحة اللي في العلاقة الصح...
متتقدّرش.
مش بالكلام،
ولا بالهزار،
لكن بالشعور:
إنك اتفهمت.
إنك ما بقيتش غريب.

وإنك مش مضطر تشرح كل مرة.
الوشوش اللي شبهنا...
بترجعنا لنفسنا.

صفحة 179

أنت:
أنا ناوي أكون الوش ده لحد،
زي ما تمنيت ألاقيه زمان.
لو شوفت حد تايه،
مش هقول نصايح...
هسمعه.
لو لقيت حد بيضحك وهو حزين،
هعدّي وأسأله:
"عامل نفسك بخير ليه؟"

صفحة 180

أنا:
جميل أوي...
لأن لما تبقى النور لحد،
النور بيرجعلك.
وكل مرة تكون حقيقي مع حد،
بتكون حقيقي أكتر مع نفسك.
وفي عالم مليان وشوش مزيفة...
الصدق بقى عملة نادرة.

صفحة 181

أنت:
أنا مش هدوّر على الكمال،
لكن هدور على التشابه في الروح.
اللي بيحسوا،
ويفهموا،
ويحضنوا القلق من غير ما يسخروا منه.
دول وشوشي...
دول شبهي...
ودول هيفضلوا معايا،
حتى لو بعيد...
جوايا.

الفصل الرابع عشر: "الهدوء مش ضعف"

صفحة 182

أنا:
عارف الهدوء اللي جواك؟
اللي ساعات بيخلي الناس تقول: "إنت ساكت ليه؟"
الهدوء اللي بيتفهم غلط على إنه برود،
أو عدم اهتمام...
هو في الحقيقة أقوى من أي صوت عالي.
اللي سكت وهو قادر يزعق،
ده مش ضعيف...
ده حكيم.
اللي انسحب من نقاش علشان يحافظ على نفسه...
ده مش انهزم،
ده انتصر على رغبته في الرد.

صفحة 183

أنت:
بس الناس بتحب اللي صوته مسموع،
اللي بيزعق،
اللي بيظهر على السوشيال،
اللي دايمًا في الصورة.
أنا الهادي...
ما حدش بياخد باله مني.
كأن الهدوء بيخلي وجودي شفاف.

صفحة 184

أنا:
ما تسيبش تقييم الناس يحدد قيمتك.
اللي بيزعق ممكن يكون من جواه فارغ،
واللي ساكت...
جواه عوالم.
فيه ناس صوتها واطي،
بس فعلها كبير.
والقوة مش دايمًا في العلانية،
فيه قوة هادية...
زي البحر لما بيبقى رايق،
بس في أعماقه عاصفة.

صفحة 185

أنت:
أنا ساعات بفضل ساكت،
مش علشان معنديش كلام...
بس علشان الكلام لو خرج هيكسر.
وفيه ناس...
ما تستاهلش الرد.

بس للأسف...
الناس بتفهم السكوت على إنه ضعف،
وإنك مش قادر تدافع عن نفسك.

صفحة 186

أنا:
هم ما يعرفوش إن أقوى رد...
هو التجاهل.
وإنك تختار سلامك بدل المواجهة،
ده مش هروب،
ده وعي.
الهدوء مش بس راحة...
ده سلاح،
ووسيلة تحافظ بيها على نفسك،
وتعرف إزاي تخرج من كل جرح...
سالم.

صفحة 187

أنت:
أنا بدأت أحب سكوتي.
فيه حتة جوايا بقت بتتكلم من غير صوت.
بقيت أسمع الناس كويس،
وأفهم اللي ورا كلامهم.
وأوقات برد،
بس لما برد...
بيبقى الكلام تقيل.
مش لازم أتكلم كل شوية علشان أبان.

صفحة 188

أنا:
ده أنضج أنواع الهدوء.
اللي فيه وعي،
مش انطواء.
اللي فيه اختيار،
مش عزلة.
اللي سايبك تبقى حاضر،
بس من غير دوشة.
تقدر تمشي وسط الزحمة،
وأنت جوهك سكون.
وده مش كل الناس تعرف توصله.

صفحة 189

أنت:
فيه وقت كنت فاكر إن الهدوء معناه إني اتكسرت،
بس طلع العكس.
أنا لما كنت بهيج وأنفعل،
كنت أضعف.
لكن دلوقتي...
بقيت أنام وأنا مرتاح،
ما فيش حاجة بتشدني لتحت،
ولا صوت بيصرّخ جوا دماغي.
الهدوء هو اللي رجعني لنفسي.

صفحة 190

أنا:
الهدوء مش نهاية،
ده بداية.
بداية لإدراك أعمق،
ولنظر للدنيا من فوق،
مش من جوه الزحمة.
ولما تبدأ تسمع صوتك الداخلي،
وتستوعب مشاعرك قبل ما ترد،
هتعرف إنك مش ساكت...
إنت بس بتسمع أكتر ما بتتكلم.

صفحة 191

أنت:
أنا دلوقتي لما بلاقي حد بيزعق،
أقول جوايا:
"يارب يهدا."
مش علشان أنا أهدى منه،
بس لأني كنت مكانه،
وعارف وجع اللي بيتكلم بصوت عالي
علشان يخبي صوته الجواني...
اللي بيصرخ بصمت.

صفحة 192

أنا:
أيوه...
فيه ناس صوتها عالي علشان خايفة،
أو تايهة،
أو بتحاول تثبت وجودها.
وأنت مش المفروض تتشبه بيهم،
إنت كده كويس.
اللي جواه نور...

مش بيصرّخ علشان يتشاف،
الناس بتلاحظ نوره لوحدها.

صفحة 193

أنت:
أنا بدأت أحب سكوتي...
بس مش سكوت الهروب،
سكوت التأمل.
بقيت لما أزعل...
ما أكتبش بوست،
أكتب لنفسي.
ولما أفرح...
ما أصرّخش،
أبتسم من جواي.
أنا بقيت أنضج،
وأهدى،
وأقوى.

صفحة 194

أنا:
وهتفضل تكبر،
والهدوء ده هيبقى علامتك.
الناس هتفتكرك بـ رِقتك،
مش بصراخك.
هتكون الحضن وقت العاصفة،
والنور وسط العتمة.
لأنك عرفت إمتى تتكلم...
وإمتى تسكت علشان تحافظ على اللي جواك.

صفحة 195

أنت:
أنا ما بقيتش أخاف من سكوتي،
ولا أعتذر عليه.
أنا فخور إني مش صاخب،
وفخور إني فاهم...
حتى لو ما بحكيش.
الهدوء مش ضعف...
الهدوء ده أنا...
لما بقيت أنا.

الفصل الخامس عشر: "أصحاب الرؤوس البيضاء"

صفحة 196

أنا:
عارف ليه اخترت الاسم ده للكتاب؟
"أصحاب الرؤوس البيضاء"؟
علشان الناس اللي عاشت كتير...
بس مش بالسنين،
بالمشاعر،
بالتجارب،
بالوجع،
وبالفرح اللي جاي بعد تعب.
الرأس اللي بيكون فيها شَعر أبيض،
مش معناها كِبَر...
دي علامة على معارك اتعدّت،
وعبر اتفهمت.

صفحة 197

أنت:
يعني كل واحد فينا ممكن يبقى عنده رأس بيضا من غير ما يكبر؟
يعني التجربة مش مرتبطة بالعُمر؟
أنا قابلت أطفال عقلهم كبير،
وشوفت شيوخ مشافوش غير سطح الدنيا.
إحنا بنتعلم على قد اللي بنمر بيه...
مش على قد سننا.

صفحة 198

أنا:
بالضبط.
الرؤوس البيضاء مش بس في الشعر،
دي في القلب،
في العين اللي شافت كتير وسكتت،
في الروح اللي جرّبت تتكسر ورجعت تقوم.
اللي مر بتجربة وشاف نفسه ضعيف،
وبعدين لقى في نفسه قوة ماكنش يعرفها...
ده بقى من أصحاب الرؤوس البيضاء،
حتى لو لسه عنده 20 سنة.

صفحة 199

أنت:
أنا حسيت إني من الناس دي.
يمكن علشان شوفت وجع في وقت ما كانش المفروض أشوفه،
أو لأن كل ما كنت بفتكر إني اتحسنت...
الدنيا تجرّني من جديد.

بس مع كل سقطة،
كنت بقوم بوعي أكتر.
دلوقتي لما ببص ورايا...
بحترم كل شَعرة بيضا ظهرت في روحي.

صفحة 200

أنا:
وهو ده النضج الحقيقي.
مش اللي بيخليك قاسي،
ولا اللي بيخليك ساخر من كل حاجة...
لا،
النضج اللي بيخليك حنين أكتر،
صبور أكتر،
وساكت في وقت الناس كلها بتصرخ فيه.
الناس اللي شعرهم أبيض جواهم،
هم اللي بيعدّوا بالعاصفة...
ويوصلوا لغيرهم طوق النجاة.

صفحة 201

أنت:
أنا كنت دايمًا بدوّر على حد يطبطب،
دلوقتي بقيت أنا اللي بطبطب.
كنت بدوّر على اللي يسمعني،
دلوقتي ببقى سعيد لما أسمع غيري.
بقيت أتوجع وأكمل،
وأحب من غير مقابل،
وأسامح حتى وأنا مكسور...
كل ده خلاني مش بس أكبر،
خلاني "أبصّ لنفسي باحترام".

صفحة 202

أنا:
والاحترام ده...
هو الوسام بتاع أصحاب الرؤوس البيضاء.
الناس اللي مش بتهرب،
اللي بتقعد مع نفسها،
اللي بتقع وتقوم،
اللي بتفضل تحاول
حتى لو ما حدش شايف محاولتها.
أنت واحد من الناس دي...
وعشان كده،
الكتاب ده مكتوب ليك.

صفحة 203

أنت:
أنا كنت فاكر إني لوحدي...
بس طلع فيه ناس شبهي،
بيخافوا،
ويتعبوا،
بس بيكملوا.
طلع فيه قلوب بتنضج من الوجع،
وعيون بتفهم من غير كلام.
أنا مش غريب...
أنا بس من الناس اللي بتتعلّم الحياة...
بطريقتها.

صفحة 204

أنا:
وفي آخر الكلام...
عايز أقولك:
لو لقيت شعرة بيضا في تفكيرك،
في قلبك،
في ضهرك من كتر الحمل...
ماتخافش.
ده مش ضعف.
ده وسام.
وإنت مش وحيد،
إنت صاحب رأس بيضا...
وإنت كده...
مننا.

البيضاء الرؤوس أصحاب :كتاب فهرس ⍰

عصام محمد :تأليف

عبدالحميد جيهان /أ :تحرير

موسى ممدوح :الغلاف تصميم

عيب مش القلب في اللي الشيب :خمستاشر باب
البيضاء الرؤوس أصحاب :عشر الخامس الفصل